

COMPETENCE : Réaliser une action que l'on peut mesurer

ACTIVITE SUPPORT : COURSE LONGUE

OBJECTIF : **Situations d'apprentissage**: trouver son allure pour courir sans s'arrêter

SITUATION 1 : Relais Brochette

Lieu : cour ou terrain de sport

Matériel : prévoir 2 plots distants de 10 à 20m et une corde par équipe. Constituer des équipes de 4 coureurs.

But : être la première équipe à avoir effectué le parcours

Modalités d'exécution : le n°1 avec une corde court vers le plot, le contourne et vient chercher le n°2 qui accroche la corde. Les 2 coureurs font le parcours, contournent le repère et viennent chercher le n°3. Les 3 élèves effectuent le parcours et viennent chercher le n°4 qui finit avec eux le parcours.

Variantes :

- allonger la distance de course
- changer le nombre d'équipiers
- course sans la corde, course en colonne
- équilibrer le temps de course de chacun : course du n°1 ; course des n°1 et 2 ; course des n°1, 2 et 3 ; course des n°1, 2, 3 et 4 ; course des n°2, 3 et 4 ; course des n°3 et 4 ; course du n°4 seul.

SITUATION 2 : Course aux objets

Lieu : grande cour ou terrain de sport ou parc ou terrain boisé

Matériel : un grand nombre d'objets (au moins 5 objets par élève)

But : ramener le plus d'objets possible dans la caisse de son équipe.

Modalités d'exécution : Au signal, chacun doit se déplacer pour ramasser un objet (objets visibles et situés à une distance minimum de 30 m) et le ramener dans la caisse de son équipe. Le jeu continue par la recherche d'un nouvel objet et ainsi de suite. Le jeu s'arrête quand il n'y a plus d'objets à ramasser ou après un temps défini par l'enseignant (5 à 10mn).

Variantes :

- Augmenter la distance de recherche
- Augmenter le temps de jeu
- Jouer les démenageurs, les objets étant placés au départ dans les caisses des équipes que l'on doit vider.

SITUATION 3 : Course relais en équipe

Lieu : cour ou terrain balisés (périmètre de 60 à 80m).

Matériel : dossards ou chasubles par équipe de 5 élèves

But : effectuer le plus grand nombre de tours par équipe pendant 10mn

Modalités d'exécution : Au signal du maître, les équipes de 5 élèves, sont placées devant « leur maison ». 3 d'entre eux s'élancent pour réaliser un tour du tracé, les 2 autres sont au repos. Le changement de coureur s'effectue à chaque tour (le coureur 1 laisse sa place au coureur 4, puis le 2 au coureur 5, le 3 au coureur 1 etc...) seulement quand le groupe passe devant sa maison. Pendant la course le groupe évite de marcher ou de s'arrêter.

Un carton vert sera attribué, à chaque tour du circuit, pour chaque équipe qui aura accompli le tour sans marcher ni s'arrêter.

Un carton jaune sera attribué, à chaque tour du circuit, pour chaque équipe qui aura accompli le tour en ayant marché ou qui se sera arrêtée.

Variantes :

- Augmenter ou diminuer le temps de course selon les capacités des élèves.
- Obliger à des changements (2 par 2) ou réaliser un minimum de tours par élève.

OBJECTIF : Situation d'Apprentissage : trouver son allure pour courir longtemps dans un temps donné

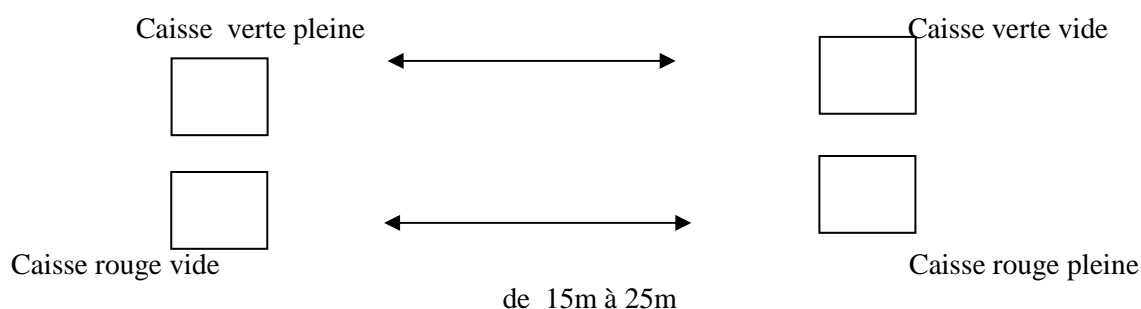
SITUATION 4 : les déménageurs

Matériel : 2 caisses remplies d'objets divers en nombre égal

2 caisses vides

Dossards de couleur différente

Chronomètre



But : Pour chaque équipe, avoir le moins d'objets dans sa caisse.

Modalités d'exécution : Durée du jeu 1mn30s. Constituer des équipes de 5 élèves. Placées derrière leur caisse pleine, les équipes (rouge et verte par exemple), au signal du maître, transportent en courant, un objet à la fois, d'une caisse à l'autre.

Variantes :

- allonger le temps de jeu
- augmenter les distances entre les caisses.